

---

Subject: Abtei Kieselerde und zusätzlich biotin ?

Posted by [Keks](#) on Tue, 15 Nov 2016 10:59:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme jetzt seit 4 Wochen morgens 5mg biotin. Habe öfter was von Kieselerde gelesen und habe mir das gestern bei DM gekauft und wollte die heute morgen einnehmen aber ich habe gelesen das da nur 350 Mikro Gram biotin enthalten sind.. Soll ich jetzt zusätzlich zu Kieselerde die 5mg biotin nehmen oder nur Kieselerde?

Wie macht ihr das?

Danke euch für eure Antworten

---